

市民カレンダー

2025 年 12 月 12/11～31

※翌月 10 日までの掲載分は裏面をご覧ください

【医】 休日当番医

11 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)	22 (月)	
12 (金)		23 (火)	
13 (土)		24 (水)	
14 (日)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	25 (木)	
15 (月)		26 (金)	
16 (火)		27 (土)	
17 (水)	泰山公園子どもの広場 休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30) もぐもぐ教室(離乳食教室) 子育てセンターなかよし(10:30～11:30) ※要予約:申込は、市健康推進課(☎52-9281)へ	28 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
18 (木)		29 (月)	【医】香長中央病院(☎53-5155)
19 (金)	心の健康相談 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ 法律相談 プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ	30 (火)	【医】同仁病院(☎53-3155)
20 (土)		31 (水)	【医】香北病院(☎59-2251)
21 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111)		

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24 時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

粗大ごみ持込日

納期のお知らせ 納期限＝12月25日(木)

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

市立診療所 休診のお知らせ

大栃診療所	12月28日(日)～1月4日(日)
物部歯科診療所	12月28日(日)～1月5日(月)

年末年始のごみ収集について

12 月 31 日(水)～1 月 3 日(土) 4 日間は、すべてのごみ収集をお休みします。カラスや猫などが食い散らかす恐れがありますので、ごみステーションに出さないようご協力をお願いします。

なお、代替収集日については、今月号の広報香美 11 ページに掲載しています。

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	12 月 21 日 (日)	12 月 22 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	12 月 21 日(日)		13:00～16:00

2026 年

1

月 1/1～10

【医】 休日当番医

1 (木)	【医】岩河整形外科(☎52-5000)	6 (火)	
2 (金)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	7 (水)	
3 (土)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	8 (木)	乳児健診(10か月児) 香美市立図書館(12:45～)
4 (日)	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック(☎53-3031)	9 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
5 (月)		10 (土)	

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ



NO. 176

ビーフンとキャベツの和サラダ

材料 4人分

ビーフン	50 g
キャベツ	80 g
ツナ	40 g
にんじん	40 g
調味料	
マヨネーズ	20 g
白みそ	小さじ2
三温糖	小さじ1・1/2
濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
すりごま	大さじ1

- ① ビーフンは歯ごたえを残して茹でる。にんじんはいちょう切りにしてさっとゆでる。
- ② キャベツは3cmの短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ 調味料を混ぜ、食材を和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
139 kcal	3.2 g	44 mg	0.6 g

※ 高知県「高知の食材を使った低栄養予防レシピ」(令和5年1月)のレシピを一部変更して掲載しています。